

Förderaspekte	<ul style="list-style-type: none"> > Körperwahrnehmung > Lernen zu merken: Was hat mein Gegenüber gerne und was nicht? > Feinmotorik > jemandem Sorge tragen, jemandem etwas Gutes tun > Achtung vor der anderen Person 	Ort	> überall
Themen für Geschichten	<ul style="list-style-type: none"> > einer Person beistehen, ihr helfen > geschickte, «gespürige» Hände entwickeln > jemandem etwas Gutes tun 	Material	> Stuhl oder Matte; Igelbälle; Softbälle
Beschreibung	<p>Wichtig: Eine Massage erhalten und geben soll freiwillig sein. Die beiden Beteiligten wählen sich selber aus! Wer massiert wird bestimmt, was für sie/ihn gut ist und was nicht! Er/sie führt an und sagt, wo am Körper, wie stark und wie lange massiert wird!</p> <p>Statt über die Hände kann die Berührung auch über Softbälle oder Igelbälle erfolgen.</p> <p>Sitzend:</p> <p>Eine Person sitzt auf dem Stuhl, Bauch gegen die Stuhllehne, Arme verschränkt auf der Stuhllehne. Das ist eine geschützte Haltung.</p> <p>Die andere Person sitzt aufrecht dahinter. Beiden soll es bequem sein!</p> <p>Wer massiert reibt zuerst seine Hände. Die Energie/Wärme in den Händen spüren, sich darauf vorbereiten die andere Person zu berühren.</p> <p>Wer massiert wird, wählt:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Klopfen mit lockeren Fäusten > Pochen / Tippen mit den Fingerspitzen (Regentropfen) > Kneten der Nackenmuskulatur > Klopfen mit der flachen Hand > Von oben nach unten reiben <p>Motivationen für Teilnehmende:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Sportler und Sportlerinnen müssen sich gut spüren, damit sie besser werden. > Die Angst vor etwas kann durch eine Massage verringert werden. > Nervosität verringert sich durch Massage: Stressabbau. > Sich etwas Gutes tun lassen. 		
		Anzahl TN	> ab 2
		Altersgruppe	> ab 7 Jahren
		Dauer	> 10 Minuten

Variation

> Liegend:

Wer massiert wird, liegt auf dem Bauch (in Rückenlage ist man sehr exponiert, Vorsicht damit).

Dieselben Anweisungen und Regeln wie oben werden befolgt.

Die Beine und die Arme können einbezogen werden, Vorsicht bei Gelenken (Knie und Ellbogen, Halswirbelsäule). Nicht abrupt Gewicht auf die Gelenke abgeben, vor allem Kinder und Jugendliche müssen darauf aufmerksam gemacht werden.